



# Estofado de garbanzos con extra de langostinos al ajillo

con brotes de espinacas

Una olla

Preparation time : 25 min.



Cebolla



Langostinos



Pimentón  
ahumado



Brotes de  
espinacas



Caldo vegetal



Garbanzos



Sal y pimienta



Ajo



Aceite para la  
salsa



Agua



What did you think of this recipe?  
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.  
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/estofado-de-garbanzos-con-extra-de-langostinos-al-ajillo-668>

Detach me! \_\_\_\_\_

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Papel de cocina, Olla

Ingredients for 1-6 people

| Ingredient                          | 2p  | 4p  | 6p   |
|-------------------------------------|-----|-----|------|
| Cebolla (unidad(es))                | ½   | 1   | 1½   |
| Langostinos (gramo(s))              | 300 | 600 | 900  |
| Pimentón ahumado (sobre(s))         | 1   | 2   | 3    |
| Brotos de espinacas (gramo(s))      | 100 | 200 | 300  |
| Caldo vegetal (sobre(s))            | 1   | 2   | 3    |
| Garbanzos (gramo(s))                | 380 | 760 | 1140 |
| Sal y pimienta (pizca(s))           | 1   | 1   | 1    |
| Ajo (unidad(es))                    | 2   | 4   | 6    |
| Aceite para la salsa (cucharada(s)) | 4   | 8   | 12   |
| Agua (mililitro(s))                 | 400 | 800 | 1200 |

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

| Per serving             | Amount   |
|-------------------------|----------|
| Valor energético (kJ)   | 2252 kJ  |
| Valor energético (kcal) | 538 kcal |
| Grasas                  | 6 g      |
| de las cuales saturadas | 1.5 g    |
| Carbohidratos           | 50.1 g   |
| de los cuales azúcares  | 6.4 g    |
| Fibra                   | 10.7 g   |
| Proteínas               | 35.1 g   |
| Sodio                   | 4.33 mg  |

Allergens

Apio, Crustáceos, Sulfitos

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela la **cebolla** y córtala en daditos.
- Con la hoja del cuchillo, aplasta el **ajo**.
- En una olla, agrega el **aceite para la salsa** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.



Cocina las verduras

- En la olla, calienta a fuego medio un chorrito del **aceite** reservado.
- Agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo.
- Añade las **espinacas** y cocina a fuego medio 2 min o hasta que se reduzcan.
- Agrega el **pimentón ahumado** y cocina 1 min, mientras remueves.
- **Salpimenta** al gusto.



Langostinos al fuego

- Seca los **langostinos**.
- Agrega a la olla los **langostinos**, **salpimenta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren.
- Retira los **langostinos** y reserva.
- Retira los **ajos** y deséchalos.
- Reserva el **aceite** sobrante, lo utilizarás para el resto de la receta.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Acaba el estofado y emplata

- En la olla, agrega el **agua** y el **caldo vegetal** en polvo y remueve.
- Escurre los **garbanzos** y añádelos a la olla. Cocina a fuego medio 6 min, removiendo.
- Agrega los **langostinos** y cocina 2 min más.
- Cuando esté listo, prueba el **estofado** y rectifica de **sal** y **pimiento**.
- Sirve el **estofado de garbanzos** con **langostinos** y **espinacas** en platos.

Enjoy your meal!